Vipassanā-Sāra



JAARGANG 5

Nummer 2
December 1989

Vipassanā-sāra

betekent in het Nederlands "Inzichts-bode". De Vipassanā-sāra is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.) en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara. Doel is mensen die Vipassanā-meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien, daarnaast te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het Boeddhistisch Meditatie Centrum Buddhavihara te Amsterdam, zoals o.a. de viering van boeddhistische ceremonies en verschillende kursussen (Thaise les, Abhidhamma).

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".
Samenstelling van de redaktie: Johan Tinge, Hans Kwik, eerw. Jhānanando en Aad Verboom.
Info:
Buddhavihara 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519
3500 BM Utrecht

Postbank rnr. 52.32.118
bank (ABN) 55.51.05.563

Buddhavihara

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum en de aktiviteiten aldaar financieel willen ondersteunen, kunnen een bijdrage storten op:

Postbank rnr. 22.37.503
Amsterdam
of:
AMRO-bank rnr. 45.83.27.948
Adres bank:
Dam 2, Amsterdam.
Postgiro bank: rnr. 2391

beide t.n.v. "Buddhavihara".

To our English readers:
Vipassanā sāra is in English 'Insight-magazine'. Our aim is to provide those interested in Vipassanā meditation with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist Meditation Centre in Amsterdam, Buddhavihara.

The management of the Buddhist Meditation Centre Buddhavihara is in hands of the Foundation Buddhavihara. Those who wish to support the centre and the activities there financially, may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503
Amsterdam.
or:
AMRO-bank
acc.nr. 45.83.27.948
address bank:
Dam 2, Amsterdam.

both mentioning 'Buddhavihara'.

INTERVIEW WITH MRS. PITUK TRAIPITRA SARNSETHSIRI
by Hans Gijsen.

Pituk is a Thai lady who teaches Vipassanā-meditation. She works with students, weekly or during small retreats, in the USA, Europe and Thailand. Last summer she visited Tilburg where she gave a meditation-weekend. Born in Thailand in 1939, she now lives in Michigan USA. Her husband is an orthopaedist and she has 2 daughters, aged 21 and 19. Pituk has for some time been working in the bookkeeping-department of a bank.

H. When did you start meditating?
P. 16 years ago. Well, I was kind of a sensitive person, and I had migraine. When someone said something that hurt me, often I couldn't sleep. So my friend suggested me the teaching of the Buddha. I got 2 books from my friend and I ordered more. The next time I went to Thailand, a friend took me to different monasteries. This is how I started.
H. And was it Vipassanā-meditation or also Samatha-meditation?
P. Well, also Samatha.
H. Which kind of Samatha-meditation?
P. Well, just think about the Buddha's image. Or think about a small crystal ball inside the body 2 inches above the waistline, and focus the attention there.
(- Pituk went to visit different temples in Thailand to meditate. -)
H. Did you have many teachers?
P. Vipassanā is one subject and I have had many teachers (on the subject). Each teacher will emphasize different things. When I put them together I learn more. This is how all of them are important to me.
H. Were they all men?
P. One woman-teacher.
H. Does that make a difference to you?
P. No.
H. Did meditation help for your migraine?



P. Yes, after three years it went away.
H. And was that through Samatha or Vipassanā or both?
P. Well, probably both, because I didn't understand Vipassanā until 5 or 6 years ago. So I couldn't tell the difference then.
H. Have you been in other places to meditate besides Thailand?
P. Yes, I also went to Burma. I spent a week at the Mahasi Sayadaw centre. And I did many retreats at the Chicago-temple from 1 week up to 3 months. I also went to the Insight Meditation Society and had an 8-day retreat with Achaan Sumedho.
H. In the practice of Vipassana meditation what is the relation between sitting, walking and daily life?
P. At the beginning we have to emphasize walking and sitting. It is just about the same when you learn to read in the class-room. When you come out of the classroom you can read anywhere, not just in the classroom. So that is how the mind develops itself to apply meditation into daily life.
H. Is it a problem being a woman-teacher instead of a monk?
P. No, it is not a problem. Staying in a monastery or staying at home is a different atmosphere and a different feeling.
H. What is the difference?
P. In a house you feel more at home than in a monastery.
H. But isn't the monastery supposed to be a place to meditate?
P. Not every monastery will do this. And then being in a monastery you have to wear white, while being in a lay-people's house you can wear anything. And you know if you do things without monks it will be more comfortable than in front of them.
H. Why?
P. I think just a feeling.
H. A feeling?
P. Hmmm.
H. So is there a difference between bhikkhus practising meditation and lay-people practising meditation?
P. No, there is not. But bhikkhus will stay in one area and lay-people will stay in another area. And they will not see each other.
H. Even when meditating?
P. Yes, right.
H. Why don't they practise together?
P. You see, a bhikkhu lives according to 227 precepts and lay-people follow only 5 or 8 precepts. So it makes a lot of difference.
H. Is it difficult for you being a woman, to train bhikkhus?
P. Actually it is not difficult but I feel uncomfortable when it comes to theory because they have learned a lot about it already. And sometimes they are attached to the technique of Samatha. So I will have a difficult time explaining them that it is Samatha (they are practising) and not Vipassanā. They don't believe me because most of them have been doing this for more than 10 years.
H. Does it make much difference to you teaching Thai people or western people?
P. Thai people, even Thai monks ask me this question. I say it is difficult to teach Thai people because they are attached to rituals, tradition. But western people don't have this. So we just go right to the meditation-technique. And westerners are more open to accept this than the Thai. So I have a more difficult time teaching the Thai,
even though I teach the westerners in English! But they try to understand me. The Thai always ask me 'how do you teach in America, to people who believe in God?' I say I don't have to teach them religion. I don't tell them they have to change their religion first.
H. You yourself are a buddhist?
P. Yes.
H. What does that mean for you, being buddhist? Not the rituals we were talking about?

P. It means practice. There is the founder: Buddha, and his Teaching to purify the mind. We cultivate good in verbal action, in bodily action and in mental action.
H. Do Thai people understand the difference between the rituals and the buddhist meditation?
P. Yes, because I explain them Buddhism is just the Teaching. The rituals are from another origin. People can get attached to that.
H. What is the sense of becoming a buddhist monk? Why become a bhikkhu if you can meditate as a lay-man/woman?
P. The monks live their life without getting involved in a family, in order to support and transmit Buddhism. Because without monks nobody would transmit the Teaching of Buddha. I learned most from monks. And then monks in Thailand are like psychiatrists. The monks are great in helping people. When lay-people have problems they go to see the monks.
Since I have been living in America and have frequented Europe for the last couple of years I can see that more and more people come to Buddhism and practice Vipassanā-meditation. In the west people are rich. But once you have got everything that money can buy there is still the question: where is happiness? How many years it took me to find Vipassanā! But I never gave up. I went to different temples, different techniques and different rituals. I kept going on. It is something like if you are going to see the doctor. If this doctor isn't specialized in your sickness, he will refer you to another doctor. Eventually you will find the one that fits you and gives you all the answers. And this is how Vipassanā will take place. This is from my experience.

Mrs. Pituk Sarnsethsiri will come to Holland again in May 1990. She will also visit the meditation-centre in Groningen, where she will guide a meditation-weekend from **Friday 4** to **Sunday 6 May**, and - if the facilities allow this - there will be the possibility to continue with an individual retreat until 11 May. If you are interested, please contact: Johan Tinge (050-711680, b.g.g. 050-264561) or ven. Jhānanando (050-732442).

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND.

De eerste kennismakingsbijeenkomst van de weer tot leven geroepen B.U.N. was op 7 oktober 1989. De bijeenkomst vond plaats in het Boeddhayana centrum van de Theravada-groep van de eerw. Dhammawiranatha in Den Haag.
De B.U.N. is lid van de European Buddhist Union (E.B.U.) en heeft als doelstelling o.a. het verbeteren van de onderlinge communicatie en begrip tussen de verschillende boeddhistische groeperingen in Nederland. Tevens wil zij als informatiebaken en belangenbehartigende organisatie voor het boeddhisme in het algemeen in Nederland fungeren. Het B.U.N.-bestuur is voor het grootste gedeelte samengesteld uit vertegenwoordigers van verschillende groeperingen in Nederland. Sinds het voorjaar is de voorzitter Aad Verboom (Buddhavihara), de secretarissen zijn Eric Soyeux (Rigpa/Dzogchen-community) en Jildi Mohamed Shah (non-aligned), en medewerker is Hans van der Marel (verbonden aan de Order of Buddhist Contemplatives, maar geen vertegenwoordiger hiervan). De B.U.N. is bezig een vereniging te worden.
Ter illustratie van de aktiviteiten van de B.U.N.: er is een werkgroep opgericht voor de geestelijke verzorging van boeddhistische deelnemers aan de Olympische Spelen voor

gehandicapten in Nederland. Tevens is er een commissie gevormd die zal onderzoeken wat de legale mogelijkheden zijn om op een boeddhistische wijze vorm te geven aan het proces van sterven en lijkverzorging.

Ongeveer 30 mensen bezochten 7 oktober het Boeddhayana centrum. Bij de Sanghaleden waren vertegenwoordigers van zowel de Tibetaanse als de Theravada-school (monniken en nonnen), daarnaast was er een aantal geïnteresseerden. De dag werd door de Sangha geopend met een aantal gebeden en een welkomstwoord. Vervolgens werd het eten aan de Sangha aangeboden terwijl er gelegenheid was onderling nader kennis te maken.

Na de middagpauze hield de gastheer van deze dag, de eerw. Dhammawiranatha, een Dharma-onderricht en gezamenlijk werd een aantal Pali-sutra's gereciteerd. Een informatief verslag over het Boeddhayana centrum door de eerw. Dhammawiranatha volgde, waarna Aad Verboom als voorzitter een korte uiteenzetting over het nut van de B.U.N. gaf.

Met exotische Thaise tempeldans en een inspirerende uitleg over Tibetaanse thangka schilderkunst werd de open dag beëindigd, waarna de vertegenwoordigers voor de vergadering bijeenkwamen.

Al met al was deze dag prettig door de gastvrijheid van het Boeddhayana centrum, interessant door de ontmoeting met de verschillende wijzen van Dharma-beoefening en intrigerend door de uitdaging die al deze boeddhistische tradities vormen om in het westen een waarlijk eigen boeddhisme te ontwikkelen.

Eric Soyeux.



NAASST HET ZITKUSSEN

- rubriek voor algemene mededelingen.

Er zijn sinds kort mooie houten zit-meditatiebankjes te koop in het meditatie centrum te Groningen.

Wist U dat de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland bij gelegenheid ook lessen over boeddhisme op scholen verzorgt? Afgelopen november hebben bv. Aad Verboom en Johan Tinge op uitnodiging van een middelbare school in Eindhoven aan enkele klassen iets verteld over wat boeddhisme voor henzelf betekende en vragen van de leerlingen beantwoord, dit in het kader van de godsdienstlessen.

Mocht U ook hierin geïnteresseerd zijn, neemt u dan gerust contact op.

"Geven om te zitten"-fonds.
Enige tijd geleden hebben Dingeman Boot en Henk Barendregt, twee mensen die al heel wat jaren Vipassanā beoefenen, het idee geopperd om een fonds te creëren speciaal bedoeld voor mensen die een retraite bij zouden willen wonen, maar op dat moment niet genoeg geld hebben.
De Jonge Boeddhisten (J.B.) hebben zich onlangs bereid verklaard een dergelijk fonds te beheren, zodat nu de mogelijkheid bestaat giften speciaal voor dit doel op het rekeningnummer van de J.B. over te maken, onder vermelding van "retraite-fonds".
In nauw overleg met de patroon van de J.B., de eerw. P.K.K. Metthavihari en de organisator van de retraite zal het bestuur van de J.B. besluiten over het toekennen van dergelijke subsidies.
Mocht u vragen hebben, belt u dan Johan Tinge, eerw. Jhānanando, Aad Verboom of een van de andere betrokkenen.

NIEUWS UIT GRONINGEN.

Momenteel wordt hard gewerkt aan de verbouwing van het meditatie-centrum aan de Parallelweg in Groningen.
Er is nog geen goede verwarming in de nieuwe meditatiezaal, waardoor de meditatieaktiviteiten op het moment elders plaats moeten vinden (zie het programma op de achterkant van de Sāra). Ook het plafond is nog niet afgewerkt, maar een groepje enthousiaste vrijwilligers o.l.v. Harm van Weerden werkt er op 't moment hard aan om de zaal goed bruikbaar te maken.
Verder wordt er gemetseld aan de aangrenzende ruimte die als sociale ruimte zal dienen.
De Stichting is sinds kort in het gelukkige bezit van een eigen telefoonaansluiting: 050-732442.
Een ieder die tijd en zin heeft om mee te helpen aan de verbouwing is van harte welkom en kan contact opnemen met eerw. Jhānanando op dit nieuwe nummer of met Harm van Weerden (tel. 05950-2220). Ook financiële hulp is zeer welkom. Het betreffende gironr. is: 59.14.431 t.n.v. Stichting Vipassanā Meditatie, Parallelweg 38, Groningen.

Retreats

From January 27 until February 6, 1990, there will be an intensive Vipassanā meditation-retreat under the guidance of the Ven. P.K.K. Metthavihari.
Location: "de Volksabdij"
Ossendrecht
The Netherlands.
Those interested can obtain information and subscription-forms from:
ven. Jhānanando
c/o Parallelweg 38
9717 KS Groningen
tel. 050-732442

There is a provisional planning of the next retreat. It will take place from 13 until 23 August. More information will follow.

Binnenkort zal een nieuwe retraite o.l.v. de eerw. Metthavihari plaatsvinden, en wel van 27 januari tot 6 februari 1990, evenals voorgaande keren in de 'Volksabdij' te Ossendrecht. Informatie en inschrijfformulieren kunnen verkregen worden bij:

eerw. Jhānanando
p/a Parallelweg 38
9717 KS Groningen
tel. 050-732442.

N.B. In verband met het beperkte aantal gereserveerde kamers is het verstandig je zo snel mogelijk op te geven.

Voor een volgende retraite is een optie genomen op ruimte in "Ossendrecht", waardoor de retraite hoogstwaarschijnlijk plaats zal vinden van 13 tot 23 augustus.

Brussel

Intensieve meditatieweekends:
26/27/28 jan
23/24/25 feb
23/24/25 mrt
27/28/29 april

Deelnemers dienen gedurende deze retraite-weekends in het centrum te verblijven en stilte te bewaren.
Tijd: vrijdag 20.00 uur (binnenkomst vanaf 19.00 uur) t/m zondag 17.00 uur.
Kosten: Bfr. 1250,- (=f70,-) all in. (s.v.p. lakens/slaapzak meenemen).
Plaats: Tibetaans centrum,
Capouilletstraat 33
tel. (09.32).2.537.54.07
Info en opgave (liefst voor de 15e van de betreffende maand):
Marie Cécile Vandergucht
2. Rue de la Duchesse
1040 - Brussel
tel. (09.32).2.734.11.28

Retraite:
Van 22 t/m 26 december zal er een Vipassana-retraite plaatsvinden in het Boeddhayana centrum, Stephensonstr. 13 te Den Haag. Info en opgave aldaar, tel. 070-3.600.605

Vroomshoop:

Weekends: 26/27/28 januari
9/10/11 februari
Meditatie, gecombineerd met Tai chi chuan.
Plaats: 'De Heksenketel'
Begeleiding, info en opgave:
Emiel Smulders (tel. 038-542549)

Rotterdam

Wekelijkse kursus van 8 maandagavonden, m.i.v. 12 februari.
Tijden: 17.30 - 19.30 uur
Workshop: 23/24/25 maart
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 10.00 / 14.30 / 19.30
zondag 10.00 / 14.30 uur.
Beide aktiviteiten vinden onafhankelijk van elkaar plaats in:
'Tara', Westersingel 32A,
tel. 010-436.6422
Begeleiding: eerw. Jhānanando
Info en opgave: 'Tara'

N.B. De kursus en de workshop zijn geschikt voor beginners, als ook voor meer ervaren meditatoren.

Meditation-activities

Amsterdam
Elke maandag 18.00 - 20.00 uur
Weekends: 23/24/25 februari
27/28/29 april (onder voorbehoud)
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00
zondag 9.30 / 14.00 uur
Plaats: Vipassanā meditatie centrum "Buddhavihara"
St. Pieterspoortsteeg 29
Kosten: f75,- voor het hele weekend + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar en/of het centrum.
Overnachting mogelijk à f15,-, neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.
Belangrijk: beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!
Info en opgave:
020-264984/ Buddhavihara
030-888655/ Aad Verboom

Groningen
Elke dinsdag 19.00 - 21.00 uur, meditatie met begeleiding.
Plaats: Groote Leliestr. 41 (bovenste bel).
Weekends: 15/16/17 februari
29/30 maart/1 april
Plaats: Vipassanā meditatie centrum, Parallelweg 38/39-B
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag vanaf 10.00 uur
zondag vanaf 10.00 uur
Kosten: f95,- voor het gehele weekend (incl. maaltijden), of f15,- per sessie. Overnachting mogelijk.
Belangrijk: beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Info: Johan Tinge, 050-711680
b.g.g. 050-264561,
eerw. Jhānanando, 050-732442.

Utrecht
Elke dinsdag 19.30 - 21.00 uur
Plaats: Sterrenbosch 9bis
Info: Henk 030-520023
Aad 030-888655

Leiden
Elke dinsdag 19.15 - 21.15 uur.
Eens in de 14 dagen met begeleiding van de eerw. Metthavihari of eerw. Jhānanando.
Plaats: Faljerilstraat 8
Info: Nel 071-154862
Han 01719-17424

Meerssen
Informatie over meditatie-aktiviteiten in Meerssen e.o. kan verkregen worden bij:
Marjan Bouhuys
tel. 043-644180

Tilburg
Weekend: 30/31 maart/1 april
Plaats: 'De Stroom' (onder voorbehoud),
Enschotsestraat 250
013-421720
Info: Maria v. Schaik
tel. 013-423585.
Wekelijkse meditatie-kursus ter kennismaking en verdieping van de meditatie-ervaring. 8 donderdagavonden vanaf 1 februari t/m 22 maart.
Plaats en inschrijving:
'De Stroom'
Tijden: 19.30 - 22.00 uur.
Info: Hans Gijsen
010-4777556 ('s avonds)

Zwolle:
Elke woensdag 20.00 - 22.00 uur.
Eens in de 14 dagen met begeleiding, momenteel van de eerw. Jhānanando.
Info: Lisa Liefaard
tel. 038-227390